

ENTSPANNUNG

Qigong – Heilsame Bewegungsübungen für jedermann

Unter dem Begriff Qigong werden chinesische Körperübungen verstanden, die Bewegung, Atmung und Bewusstseinsführung miteinander verbinden. Qigong-Übungen sollen die Lebensenergie („Qi) stärken, so dass der Praktizierende körperlich und geistig gesund bleibt und sein Leben verlängert.

Geübt wird zum Großteil im Stehen, bequeme Kleidung und dicke Socken reichen aus.

Kurs-Nr. 22HTH3011

Dozentin: Birgit Eichhorn

Gebühr: 60,-- € ab 8 Teilnehmer

Beginn: Dienstag, 20. September 2022, 10 x, jew. Dienstag von 16.30 – 17.30 Uhr

Torwärterhaus am Rathaus Thurnau.